Gândeşte-te la ceea ce ai, nu la ceea ce ai pierdut!

>>> continuare din pagina 1

De-atunci au trecut 10 ani. Cum au trecut n-aş putea spune. Pur şi simplu... Cum trec zilele obişnuite ale anului ştim cu toţii. Dar de când se apropie Moş Nicolae şi până către Bobotează, tot omul pare să fie tentat să se mişte mai cu încetinitorul. Cu goate acestea constat că nici măcar pentru sărbători, creştine sau păgâne, oamenii par să nu mai aibă timp.

Cât despre Anul Nou… şi acesta tinde să treacă pe fugă. Mulţimile se adună în pieţile marilor oraşe şi numără cu frenezie clipele rămase până la împlinirea trecerii dintre ani. Se grăbeşte Anul Nou...

N-ar fi mare lucru, într-o lume grăbită ca a noastră, să ne numărăm cu sufletul la gură clipele… dar chiar Anul Nou! Să nu mai existe oare nici un fel de tihnă în viaşa noastră? Ce ne mână oare în această alergare fără oprire? Către unde ne grăbim aşa de fără odihnă? Ce credem că vom avea când vom ajunge acolo spre unde alergăm? Dar măcar ştim spre unde alergăm?

Se apropie iarăşi Anul Nou. Nici nu ştiu cât a mai rămas. Parcă văd că mă trezesc alegând să termin tot ce am de făcut ca apoi să sărbătoresc Anul Nou... pe fugă!

De fapt, nu sărbătorirea Anului Nou mă preocupă. În definitive, Anul Nou nu este decât un reper arbitrar emoşional. 31 decembrie şi 1 ianuarie nu se deosebesc prin nimic. Şi una şi cealaltă dintre aceste două zile are tot 24 de ore, soarele răsare şi apune, nimic special. Ceea ce mă preocupă este această alergare din ce în ce mai accelerată… spre unde? De ce ne grăbim atât de mult să ne consumăm cei 70-80 de ani pe care-i avem de trăt aici pe pământ? Ce ne aşteaptă dincolo de... Anul Nou de ne grăbim atât de mult? Există vreun sens, există vreo finalitate, există vreun final adevărat?

În alergarea obişnuită de fiecare zi pierdem sensul vieţii şi ne alegem doar cu... fuga. Fuga după pâinea zilnică, fuga după una-alta, fuga după... cine ştie ce! Dar viaţa nu este doar o fugă, viaţa ar trebui să fie şi un mijloc de a ajunge la o destinaţie. Acesta este cuvântul cheie – **o destinaţie**. Dacă viaţa este doar o alergare, dacă totul este pe fugă, dacă nu te mai poţi opri fiindcă tot alergi, atunci viaţa şi-a pierdut sensul ei.

Dumnezeu a creat viaţa şi pe noi oamenii pentru o destinaţie – **fericirea**. Odată cu intrarea păcatului în lume această destinaţsie – fericirea – s-a pierdut. Dar Dumnezeu, în iubirea Sa, a croit o nouă destinaţie – **viaţa veşnică**. Prin naşterea, viaţa Sa pe acest pământ, jertfa de pe Golgota şi învierea Sa, această nouă destinaţie a devenit posibilă pentru cine o doreşte.

Apostolul Pavel, ca unul care a avut şansa să se întâlnească faţă-n faţă cu Mântuitorul, scrie mai târziu despre sensul pe care l-a căpătat viaţa sa: *"Dar lucrurile care pentru mine erau câştiguri, le-am socotit ca o pierdere, din pricina lui Hristos... Pentru El am pierdut toate şi le socotesc ca un gunoi, ca să câştig pe Hristos... Nu că am şi câştigat premiul, sau că am ajuns desăvârşit; dar alerg înainte, căutând să-L apuc, întrucât şi eu am fost apucat de Hristos Isus. Fraţillor, eu nu cred că L-am apucat încă; dar fac un singur lucru: uitând ce este în urma mea, şi aruncându-mă spre ce este înainte, alerg spre ţintă, pentru premiul chemării cereşti a lui Dumnezeu, în Hristos Isus."* Filipeni 3,7.8 u.p.12-14.

Cred că aceasta este singura alergare valabilă pentru un om care primeşte oferta mântuirii din partea lui Dumnezeu. În rest, nu merită să ne trăim viaţa pe fugă. Nici măcar de Anul Nou.

Dragi cititori, n-am timp să vă scriu mai multe. Mă grăbesc, vine Anul Nou!

-sfârşit-

..::: Anunţurile redacţiei :::... ..::: Anunţurile redacţiei :::... ..::: Anunţurile redacţiei :::...

ANUNŢ!

Poşta Română, ca orice instituţie omenească, are lipsuri şi greşeli, aşa că este posibil ca unii dintre voi, scumpi cititori, să nu primiţi revista în vreuna din luni. Ceea ce vă rog este ca în cazul în care acest lucru neplăcut şi nedorit are loc şi până la sfârşitul lunii nu primiţi revista, sunaţi sau scrieţi, urmând ca, în limita revistelor rămase (în fiecare lună tipăresc un mic nr. de reviste în plus) să vă retrimit în plic revista. Nu mai aşteptaţi să treacă 2-3 luni!

IMPORTANT!

Rog toţi cititorii ca, atunci când scriu o scrisoare către revistă, să specifice numele şi adresa pe plic (sau în cuprinsul scrisorii) pentru a putea cu uşurinţă identifica cine a scris-o. Reamintesc că, prin harul bunului Dumnezeu, aproape 3.000 de persoane cu dizabilităţi primesc revista lunar. Reamintesc că revista o lucrez singur (omeneşte vorbind) şi este imposibil să reţin şi să recunosc expeditorul numai după scris, adresă de e-mail sau număr de telefon aşa că o rugăminte se impune şi pentru cei care trimit sms-uri sau scrisori prin e-mail: cel puţin numele şi prenumele (cei care trimit prin e-mail, specificaţi şi adresa).

Nerespectarea acestor elementare lucruri poate duce la neputinţa de a publica gândurile, poeziile, anunţurile...

Viața mea pe scurt

ANI MAIOR
Şimleul Silvaniei (Sălaj)

Până aici era totul destul de frumos, dar soțului meu îi cam plăcea să bea şi după revoluție s-a învățat şi cu jocurile de noroc.

Mereu era primul care era dat afară din serviciuri. În gândul meu erau mereu întrebările: "Oare cum vine acasă? Oare ce se va întâmpla? Oare va da în noi? Oare va sparge ceva?" Aşa au trecut anii şi după 20 de ani nu am mai rezistat şi am băgat divorțul.

De stres şi de frică m-am îmbolnăvit de inimă şi am făcut diabet. În anul 2000 am făcut primul preainfarct, apoi alte 3, plus 2 infarcturi şi 4 intervenții chirurgicale la inimă: mi-au pus proteze în vasele de sânge, adica "stent", că vasele de la inimă se înfundau, adică mi s-a făcut "coronorografie" de 4 ori la Cluj.

Parcă nu erau destule încercări, au mai venit: în 14 luni am 11 ieşiri din spitale! Eram internată la Şimleu, de aici la Zalău, de aici mă duceau la Cluj, fără să mai vin acasă. Fac insulină, am reumatism osos, osteoporoză, tensiune oscilantă, nu am echilibru şi am ajuns în carucior, pe care am crezut că greu îl voi aceepta, dar puterea lui Dumnezeu este mare: m-am aşezat ca şi pe un scaun.

Aş dori să fac o paranteză. Cineva i-a spus mamei mele cândva aşa: "Dumnezeu când ia cu o mână ceva, de la cineva, dintr-o parte, în partea cealaltă îi dă înapoi cu amândouă mâinile. Aşa am simțit şi eu că este: eu nu puteam să umblu ca cei sănătoşi, dar poate mulți sănătoşi, care umblau, nu făceau cu mâinile ce făceam eu.

Dumnezeu orice compensează, nu numai la mine, ci la toți care trec prin încercări.

După revoluție am reuşit cu greu să mă pensionez cu ajutorul unui medic care, stând pe balcon, m-a văzut deseori dusă şi adusă la serviciu. D-nul doctor Man Claudiu pentru care îi mulțumesc.

După pensionare am început să lucrez acasă, am avut foarte mult de lucru de la 9 dimineața până la ora 22 seara. Eu lucram şi îmi întrețineam casa şi trei persoane, că soțul meu, când era sănătos, nu mai lucre. În loc să mă țină el pe mine şi fetita, eu îl țineam cu tot ce poftea: țigări, băutură, mâncare, haine, încălțări. Nu avea pretenții mari, nici nu se obosea, dar aştepta să mă ridic de la maşina de cusut să poată lua banii şi să plece. Nu el se obosea pentru banii aceea, ci eu eram cu picioarele umflate. Cum de era posibil ca un om sănătos să nu lucreze şi să stea cu mâinile întinse, mai ales de la un om neputincios, fără putere.

Acum stau singură la etajul 3, de unde ani de zile nu cobor. Am o vecină foarte bună şi fetița şi soțul ei, care mă ajută (familia Nagy). Îmi fac cumpărăturile şi mă ajută la curățenie. Domnul să-i binecuvânteze şi să-i răsplătească pentru tot ce fac!

Soțul a fost evacuat prin lege din apartament, fetița este la Roma, s-a măritat, vorbim zilnic la telefon, dar des nu vine acasă, numai rareori pentru că la mine despărțirea este foarte grea. Când vin, sufăr că nu o pot conduce nici până la avion, dar trecem peste asta, noi trebuie să fim tari.

Daca am aceeptat, numai şi numai cu ajutorul Domnului, singurătatea, neputința, bolile, căruciorul, trebuie să accept că şi copiii pleacă de lângă părinți. Toate acestea vreau să le accept ca o binecuvântare de la Dumnezeu.

Sunt fericită, mă bucur de fiecare clipă, inima îmi este veselă, cu toate că nici pe balcon nu pot să ies.

Îi rog pe toți semenii mei să nu dispere, să nu-şi piardă speranța, să fie optimişti. Noi nu putem multe lucruri să facem, dar Domnul poate şi nu ne lasă!

Vă rog, fiți tari! Domnul Isus ne iubeşte pe toți!

Cu dragoste, ANI!

-sfârşit-

„Degeaba ştii să citeşti dacă nu ai citit niciodată Biblia!”

Arest la domiciliu

Gaeorge Uba

Centrarea pe Iisus şi contemplarea Lui este înlocuită de centrarea pe sărbătoare pentru propria plăcere.” Învăluind în mister un eveniment regenerator de viaţă, publicul numeros, care priveşte de departe scena memorabilă, implicându-se festiv în ea, evită totuşi să accepte implicarea Pruncului în viaţa lor de spectatori în sărbătoare. De-a lungul istoriei şi în inimile oamenilor se-aud zăvoare grele trăgându-se şi închizând Pruncul în iesle.

...

Revoltător este vulnerabilitatea Dumnezeirii, care Se lasă în bătaia voinţei umane de a face cu Dumnezeu orice îi trece prin minte: de la defăimare şi injurii, până la persecuţie şi crimă.

Uimitor este faptul că Iisus continuă să-Şi expună vulnerabilitatea Lui şi astăzi: „Adevărat vă spun că, ori de câte ori aţi făcut aceste lucruri unuia din aceşti foarte neînsemnaţi fraţi ai Mei, Mie Mi le-aţi făcut.” Acest aparent dezavantaj va fi etalonul de evaluare la judecată, prin ceea ce ai făcut sau nu I-ai făcut lui Iisus.

Isus S-a lăsat înfăşat, legat de neputinţele noastre pentru a ilustra că, din orice neputinţă, se ridică o putere şi o viaţă pe care Cerul nu doar o susţine, ci îi dă şi premiul veşniciei pentru arta de a ne supune Celui care ne poartă durerile şi neputinţele noastre.

La fiecare sfârşit de an o cenzură programată şi ocultă trece sub tăcere adevăratele semnificaţii ale evenimentului care a împărţit istoria în două: naşterea lui Iisus. Sub cea mai strălucită invenţie a creştinătăţii numită „Crăciun”, Pruncul din staul este sărbătorit în artificii de colinde, festivităţi artistice şi urări inundate de expresii fericite. O sărbătoare care s-a dorit închinată Mântuitorului s-a metamorfozat cultural într-o vacanţă de voie bună, care, deşi păstrând motivul religios, a pierdut înţelesul spiritual. Această amintire decretată în toate calendarele creştine nu a făcut lumea mai bună.

Reîntoarcerea la locul întrupării declarate de îngerii de pe colinele Betleemului, sub accentul aprofundării biblice, va descoperi motivul repetabilei erate. Dar şi un traseu reconsiderat al adevăratului sens al genezei întrupării.

Într-un episod din spectacolul de televiziune intitulat „Thirtysomething” (Treizeci şi ceva) o creştină, pe nume Hope, se ceartă cu soţul ei Michael, în legătură cu veridicitatea sărbătorilor. „Eu nu ştiu de ce-ţi mai baţi capul cu Hanuca!, îi spuse ea. „Doar nu crezi că o mână de evrei au reuşit să ţină la distanţă o mare armată, cu câteva lămpi de ulei care continuau să ardă miraculos!” La care soţul ei sare în sus explodând: „Ei, nu mai spune! Şi Crăciunul e mai plauzibil, nu? Doar nu-ţi închipui că un înger i s-a arătat unei fete şi ea a rămas însărcinată, fără să fi cunoscut vreodată vreun bărbat, apoi a călătorit călare până la Betleem, a rămas peste noapte într-un grajd şi a născut un copil, tocmai pe Mântuitorul lumii?”

Creştinătatea ia foc la auzul chiar a unei aluzii că Betleemul n-ar fi chiar atât de real. Teologii ar ieşi imediat din şomajul lor tehnic şi ar umple bibliotecile cu fluvii de cărţi care ar distruge din rădăcină ofensa nebiblică. Staulul s-ar descoperi mai feeric, Pruncul mai veridic, steaua mai strălucitoare, păstorii mai idilici, iar magii mai misterioşi şi mai generoşi. Sărbătorile sunt memoriile noastre culminante. Ele ne cheamă să ne reanalizăm scopul pentru care trăim. Sărbătoarea naşterii Mântuitorului, spun teologii, defineşte identitatea noastră spirituală prin însăşi nevoia imperioasă de a-L lăsa pe Pruncul divin să locuiască în inimile noastre. Rezultatul este refacerea chipului lui Dumnezeu în noi, de altfel scopul pentru care Iisus a intrat în lumea noastră, intersectând păcătoşenia noastră cu divinul Lui. Deşi acest deziderat ceresc este recunoscut în mod festiv la fiecare sfârşit de decembrie, creştinii, în mare parte, recoltează un gol sufletesc imens prin inadecvarea la Copilul Iisus, în ciuda faptului că tocmai pe El Îl sărbătoresc. Un paradox care cere descifrare.

Gratii la staul

Declarativ şi cu multă artă, creştinătatea vrea să convingă insistent că în fiecare an deschide cu reverenţă uşa staulului din Betleem pentru a saluta Pruncul Iisus şi

>>> continuare în pagina 5

>>> continuare din pagina 4

misiunea Lui de a aduce „pace pe pământ printre oamenii plăcuți Lui". Rezultatul este contrar: mai multă vrajbă, mai multă ură, mai multă invidie, mai multă mânie şi mai mult egoism.

Creştinătatea decretează un timp special în care se opreşte pentru a aniversa acest eveniment universal şi totuşi oamenii au mai puțin timp pentru nevoile lor sufleteşti şi pentru nevoile altora. Creştinătatea, într-o revărsare de eforturi creatoare de excepție, ridică opere de artă închinate Solului dintre stele venit printre noi cu o veste bună şi totuşi, opera de artă a Creatorului, omul, e pe zi ce trece mai deteriorată şi mai departe de original.

La templul Oratoir din Montreal este un stand dedicat naşterii Domnului care cuprinde doar acest eveniment reprodus în zeci de evocări, în diferite mărimi, realizat cu diferite materiale, în interpretări diferite şi în maniere artistice captivante. Este unic şi impresionant acest travaliu creator! Obsesiv şi „profund" religioasă, cu un patetism impresionant, creştinătatea repetă la nesfârşit, că aşa cum a venit Iisus în staul aşa trebuie să se nască El în inimile noastre. În realitate, potrivit Scripturii, inima rămâne "nespus de înşelătoare şi de deznădăjduit de rea" (Ier. 17,9). Ba mai mult, „naşte vânt" (Isaia 26,19). Care este motivul pentru care acest efort sărbătoresc nu primeşte consecințe fericite? Cauza este însăşi... sărbătoarea de dragul sărbătorii. În orice biserică creştină ai intra, indiferent de cât de autentice sunt cuvintele rostite din spatele amvoanelor, există invariabil acele momente reflexive, de cercetare de sine, care spun aşa: „reverența față de Pruncul Iisus este tot mai formală; timpul rezervat sărbătorii este dedicat cu precădere omului însuşi; creațiile religioase pe această temă sunt expresii ale afirmării

umane, iar declarația de schimbare prin locuirea lui Iisus în inima noastră este doar o afirmație a bunelor intenții fără nici cea mai mică putere.

Centrarea pe Iisus şi contemplarea Lui este înlocuită de centrarea pe sărbătoare pentru propria plăcere." Învăluind în mister un eveniment regenerator de viață, publicul numeros, care priveşte de departe scena memorabilă, implicându-se festiv în ea, evită totuşi să accepte implicarea Pruncului în viața lor de spectatori în sărbătoare. De-a lungul istoriei şi în inimile oamenilor se-aud zăvoare grele trăgându-se şi închizând Pruncul în iesle.

Semnificații „scandaloase"

Dumnezeu descoperă naşterea Fiului Său unor oameni de la periferia societății. Este o alegere şocantă şi uşor de criticat la Dumnezeu, pentru că a ales nişte păstori cărora să li se descopere intrarea Fiului lui Dumnezeu în ambianța neprietenoasă a pământenilor.

Într-un sens anume, omenirea a pierdut descrierea cea mai artistică şi eseul cel mai inspirat prin lipsa oamenilor cultivați de la spectacolul atât de uimitor de pe dealurile Betleemului. Nici un compozitor nu a fost să prindă arpegiile îngereşti şi nici un pictor nu a gustat acea lumină care a fost unică în revărsarea ei din acea seară. Dumnezeu a sacrificat profesionalismul relatării artistice a creatorilor plini de ei pe prezența umilă a unor păstori nedemni de performanțe evocatoare, dar demni prin credința lor în Mesia ce urma să vie sub ochii lor.

Ruşinea naşterii a fost o altă componentă care a produs alergie şi scandal în lumea oamenilor morali, căutând să evalueze prin însăşi moralitatea lor ca etalon naşterea suspectă. „Nouă luni de explicații jenante, iminența unui scandal plutind în aer – se pare că Dumnezeu a pregătit împrejurările cele mai umilitoare cu putință pentru intrarea Sa în lume... Sarcina Mariei, în condițiile vitrege de la un tată necunoscut, ar reprezenta un caz clar recomandat pentru avort, iar spusele ei, potrivit cărora concepția s-ar fi realizat ca rezultat al intervenției Duhului Sfânt, ar trimite-o urgent într-o clinică de psihiatrie, confirmând necesitatea întreruperii sarcinii."

Revoltător este vulnerabilitatea Dumnezeirii, care Se lasă în bătaia voinței umane de a face cu Dumnezeu orice îi trece prin minte: de la defăimare şi injurii, până la persecuție şi crimă.

Uimitor este faptul că Iisus continuă să-Şi expună vulnerabilitatea Lui şi astăzi: „Adevărat vă spun că, ori de câte ori ați făcut aceste lucruri unuia din aceşti foarte neînsemnați frați ai Mei, Mie Mi le-ați făcut." Acest aparent dezavantaj va fi etalonul de evaluare la judecată, prin ceea ce ai făcut sau nu I-ai făcut lui Iisus.

Isus S-a lăsat înfăşat, legat de neputințele noastre pentru a ilustra că, din orice neputință, se ridică o putere şi o viață pe care Cerul nu doar o susține, ci îi dă şi premiul veşniciei pentru arta de a ne supune Celui care ne poartă durerile şi neputințele noastre.

-sfârşit-

ZIUA MEA DE NAŞTERE ÎN ACEST AN

Precum deja bine ştiți, şi în acest an Mi-au sărbătorit ziua de naştere.

De fapt, în fiecare an Mi-o sărbătoresc. La fel a fost şi acum. Cu câteva zile înainte, oamenii au făcut fel de fel de cumpărături. Prin mijloace media s-au făcut tot soiul de publicități. Se vorbea peste tot de această mare zi.

Îmi face bine să ştiu că cel puțin o zi de peste an, există oameni care se gândesc la Mine.

Cum ştiți, cu mulți ani înainte începuseră să-Mi sărbătorească ziua de naştere. La început păreau să înțeleagă şi să aprecieze ceea ce am făcut pentru ei, dar AZI, nimeni nu mai ştie care e motivul acestei sărbători. Oamenii se întâlnesc, sărbătoresc, se distrează o grămadă, dar nu mai ştiu despre ce e vorba...

Îmi amintesc anul trecut: de ziua mea au făcut un banchet mare. Pe mese erau bunătăți de toate felurile, totul era decorat şi plin de cadouri... dar, ştii ceva?

Pe Mine nu M-au invitat! Eu eram Cel sărbătorit, dar de Mine au uitat complet! Era sărbătoarea Mea, dar în acea zi mi-au închis uşa în nas. Şi aş fi dorit atât de mult să sărbătoresc împreună cu ei...

De fapt, nu am fost prea surprins pentru că, în ultima vreme, multă lume Mi-a închis uşa în față. Deoarece nu M-au invitat, am intrat fără să fac gălăgie şi am rămas deoparte.

Toți ciocneau, unii erau deja beți, spuneau bancuri, râdeau şi se distrau. Apoi, a sosit un BĂTRÂN GRAS, îmbrăcat în roşu, cu fața roşie şi a început să strige: HO! HO! HO! Parcă ar fi băut prea mult... S-a lăsat să cadă greoi într-un fotoliu şi toți s-au grăbit spre el strigând: Moş Crăciun! Moş Crăciun! – de parcă sărbătoarea ar fi fost pentru el.

La miezul nopții au început să se îmbrățişeze. Am întins şi Eu brațele sperând că cineva Mă va îmbrățişa şi pe Mine... Ştiți? Nimeni nu M-a îmbrățişat.

Deodată, fiecare a început să aducă fel de fel de cadouri... Au deschis pachetele unul câte unul. M-am apropiat să văd dacă, din greşeală, era unul şi pentru Mine!

Cum te-ai simți dacă, de ziua ta, invitații şi-ar oferi cadouri şi nici unul nu ar avea un dar pentru tine?

Am înțeles atunci că eram în plus la această sărbătoare... Am ieşit fără să fiu observat şi am plecat ...

Cu fiecare an care trece e tot mai rău: oamenii îşi amintesc doar de mâncare, de daruri, de chefuri... De Mine nu-şi aminteşte nimeni.

M-aş bucura dacă în acest Crăciun, Mi-ai permite să intru în viața ta, recunoscând că, în urmă cu peste două mii de ani, am intrat în viața omenirii pentru a-Mi da viața... Măcar azi să crezi acest lucru...

Îți spun un lucru. Pentru că vor fi mulți cei care nu Mă vor invita la sărbătoarea lor, voi face eu o sărbătoare – o sărbătoare imensă, cum nu a mai făcut nimeni altul. Mai am doar câte ceva de pregătit şi am trimis deja chiar şi invitațiile. Iar aceasta e special pentru tine. Aş vrea doar să-Mi spui dacă vrei să vii: voi rezerva un loc pentru tine şi îți voi înscrie numele pe lista celor care au confirmat. Cei ce nu vor accepta invitația, vor rămâne pe dinafară.

Pregăteşte-te, pentru că va fi totul gata când te aştepți mai puțin. Când totul va fi gata, voi începe sărbătoarea Mea.

Şi nu uita să trimiți această invitație şi prietenilor tăi...

Aşa cum tu eşti special pentru Mine, cu siguranță şi tu ai prieteni care îți sunt speciali. Aşa, vom sărbători doar între "speciali", iar în cele din urmă "mulți vor fi cei invitați, dar puțini cei aleşi". Şi ştii de ce? Pentru că puțini vor accepta INVITAȚIA Mea!

Veniți la Mine toți...

Controlul greutății corporale

(continuare)

Lect. Univ. dr. **Sorin Săndulache**
– medic primar neurolog

Principiul VI Micul dejun să fie masa principală, iar dacă este posibil, renunță la cină. După două studii, caloriile consumate dimineața nu cresc greutatea corporală. Majoritatea celor supraponderali sunt tentați de cele mai multe ori să sară peste micul dejun.

După un studiu efectuat în statul Iowa, cei care au sărit peste micul dejun au:

? un randament mai scăzut la şcoală, la locul de muncă;

? un timp de reacție întârziat (fac cele mai multe accidente de circulație între orele 10-11);

Dar ce să fac dacă nu mi-e foame? Rezolvarea este simplă: renunță la cină şi atunci dimineața îți va fi foame. Să te scoli în fiecare zi mai devreme ca să ai timp suficient pentru micul dejun. Să fie un interval de cel puțin 5 ore între două mese. Dacă totuşi nu renunțăm la cină, aceasta să fie uşoară şi consumată cu 4-5 ore înainte de culcare. Celor cu hiperglicemie şi cu DZ nu li se recomandă eliminarea cinei.

Vârstnicii au nevoie de calorii mai puține, de aceea pentru ei se recomandă să adopte un plan de 2 mese pe zi. Cei care au o muncă sedentară au nevoie de asemenea de calorii mai puține, deci şi lor li se recomandă un plan de 2 mese pe zi.

Principiul VII Consumă cât mai multe alimente cu un conținut caloric scăzut

Studiile au demonstrat că, cei care consumă alimente cu un conținut mare de calorii sunt tentați de supraalimentație. Alimentele cu un conținut caloric scăzut:

? vegetalele, în primul rând: conopida, morcovul, mazărea, castraveții, vinetele, sfecla, dovlecii;

? fructele: cireşele, vişinele,

caisele, smeura, fragii.

Alimentele cu un conținut ridicat de calorii sunt cele bogate în lipide (carnea, deserturile, maionezele, margarina, unt, caş).

Consumând alimentele cu un conținut caloric scăzut, nu numai că vom putea păstra greutatea corpului ideală, dar vom acoperi şi nevoia de proteine a organismului din aceste surse vegetale. Dacă vom avea un regim variat, vom putea obține din aceste alimente toți cei 9 aminoacizi esențiali.

Nu există risc de hipoproteinemie, dacă aportul caloric este suficient. De exemplu: dacă cineva acoperă 1/3 din necesarul de calorii din legume şi leguminoase, 1/3 din cereale şi cartofi, iar 1/3 din fructe, atunci proteinele vor furniza 13% din totalul de calorii (cantitatea recomandată este 10%). Alimentația vegetariană conține, atât calitativ cât şi cantitativ, toți nutrienții necesari, exceptând vitamina B.12. Dar o cantitate mică de lapte degresat va rezolva şi această problemă.

Principiul VIII 1-2 zile de post săptămânal

Beneficiile postului: posturile scurte (sub 72 ore) au un efect de scădere a greutății corporale. Evită posturile lungi, care vor duce la scăderea, pierderea masei musculare. Organismul are nevoie de apă suficientă, în special în timpul postului. Posturile lungi de 30-60 zile, nu vor vindeca cancerul, cum cred unii, vor scădea volumul tumorii, dar bolnavii vor muri înainte de dispariția ei.

Oricum, alimentația joacă un rol important în profilaxia cancerului. Dacă vom scădea caloriile cu 12%, lipidele cu 70%, atunci scade cu 40% riscul cancerului. Calea cea mai bună: cât mai multe alimente cu conținut crescut de fibre, şi cât mai puține alimente cu conținut de lipide. Astfel, va scădea numai greutatea corporală, dar şi riscul anumitor forme de cancer (mamar, ovarian, colon, prostată).

Principiul IX Concentrează-te asupra sănătății şi nu asupra greutății tale!

Nu trebuie să spui adio alimentelor. De multe ori, după încercări lungi de cură de slăbire, ne simțim epuizați, stresați şi când ne uităm la acul cântarului, în loc de scădere am crescut în greutate. Această stare ne determină să renunțăm la controlul greutății corporale.

Pentru cei mai mulți dintre noi, mâncatul constituie o plăcere deosebită. Nu-i de mirare că, renunțarea la anumite mâncăruri

>>> continuare în pagina 8

>>> continuare din pagina 7

constituie un şoc psihic pentru mulţi, care va declanşa o opoziţie lăuntrică. De aceea, să ne concentrăm atenţia nu asupra problemei controlului greutăţii corporale, ci asupra creşterii sănătăţii noastre. Astfel, nu ne vom simţi frustraţi (de plăcerea mâncării) ci într-un câştig însemnat: o sănătate mai bună.

Încearcă să scazi colesterolemia. În loc să te concentrezi numai asupra greutăţii corporale, străduieşte-te mai bine să-ţi scazi colesterolemia. Ce poţi să faci pentru aceasta:

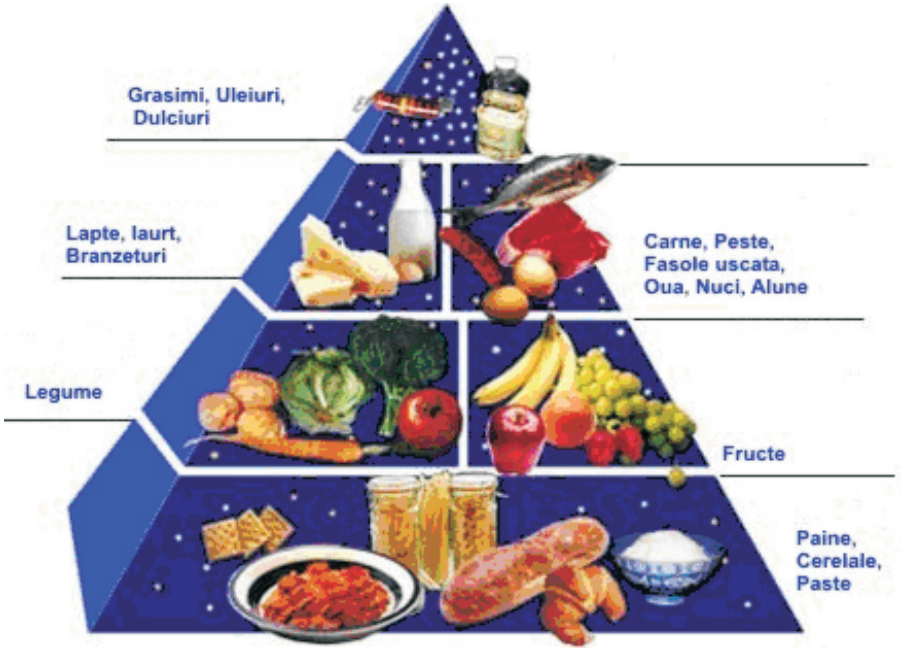
Renunţă la: carne, mezeluri, ouă.

Foloseşte: lapte degresat.

Aceasta va rezolva în mare problema colesterolemiei. Ce să mănânci atunci: fructe, legume, cereale, alimente cu conţinut ridicat de fibre. Încearcă să scazi nivelul trigliceridelor. Valoarea ideală este de 100 mg/dl. Evită amestecul zahăr-ou-lapte (înghetată, lapte de pasăre, etc). Nu consuma alcool. Alimentele care conţin fibre solubile vor scădea nivelul trigliceridelor. Colesterolul va micşora lumenul vaselor sanguine, iar trigliceridele vor creşte agregarea plachetară.

Încearcă să-ţi scazi nivelul insulinei sanguine. Hiperinsulinemia este un factor de risc esenţial în BCV. Bolnavii hipertensivi, obezi, au un nivel crescut al insulinei. Nu există medicamente care scad insulinemia. Dar iată câteva sfaturi care ajută la scăderea ei:

- mişcarea suficientă;
- evită consumul de zahăr;



- 2-3 mese pe zi fără gustări între ele;
- înlocuieşte proteinele de origine animală cu cele de origine vegetală;

Principiul X Nu folosi medicamente de „slăbire" şi nu apela la curele de slăbire care sunt la modă. Există trei elemente de bază în controlul greutăţii:

- alimentaţia ideală;
- mişcare;
- grupe de susţinere (support groups);

Concluzii:

? Fără gustări între mese.

? Renunţaţi la alimentele rafinate cu calorii goale.

? Evitaţi alimentele bogate în lipide şi colesterol.

? Puneţi accentul pe micul dejun.

? Consumaţi alimente cu un conţinut scăzut de calorii.

? Cel puţin o zi de post pe săptămână.

-sfârşit-

(preluat cu permisiunea autorului din „***Filosofia sănătăţii cumulat***")

Stresul şi remedii ale acestuia

-continuare-

Articol semnat de **Mârzac Diana - Maria**
Asistent Director Fundația Alinare

Articolul trecut am încheiat capitolul cu privire la primul factor decisiv în reducerea stresului, şi anume alimentația. Adoptarea unei alimentații sănătoase va ajuta la o circulație bună a sângelui în corp şi deci va favoriza rezistența la oboseală – un factor de stres.

Al doilea factor decisiv pentru care vom rezerva rândurile următoare, este aerul.

Între aer şi sănătate există o strânsă legătură. Aerul este considerat "combustibilul" indispensabil vieții. Dacă avem grijă ca stomacul nostru să primească o hrană adecvată, nealterată, acelaşi lucru trebuie să se întâmple şi la nivelul aparatului respirator.

Deşi beneficiem de numeroase avantaje în civilizația modernă, există un dezavantaj uriaş de care suferă oraşele şi anume poluarea aerului şi deci otrăvirea hranei respirației.

Plămânii expulzează neîncetat impuritățile şi trebuie să fie continuu alimentați cu aer proaspăt. Aerul impur nu oferă cantitatea necesară de oxigen, iar sângele trece pe la creier şi pe la celelalte organe fără a fi revitalizat.

"Important este nu ceea ce ți se întâmplă, ci felul în care reacționezi"

Fumul şi particulele fine de praf care însoțesc aerul din oraşe, au efecte iritative, traumatice ale mucoasei tractului respirator, şi sunt generatori ai germenilor patogeni.

Dintre elementele ce intră în compoziția chimică a aerului, oxigenul, ozonul şi ionii negativi rețin atenția în mod deosebit, prin prezența şi echilibrul lor în aerul inspirat, depinzând în ultimă instanță, sănătatea şi longevitatea mult dorite de om.

Oxigenul

Oxigenul este un gaz incolor, inodor şi insipid, este cel mai răspândit element din atmosferă, din apă şi pământ, deci este indispensabil vieții.

Întregul organism suferă şi este slăbit când se trăieşte în camere închise, neaerisite, în care aerul este viciat. Oxigenul reprezintă „roțile" în ceea ce priveşte circulația sângelui în plămâni, creier şi întreg corpul. El intervine în procesele delicate ale metabolismului ființelor vii, prin reacțiile de oxidare pe care le condiționează, asigurând sursa cea mai importantă de energie în organism.

Neglijarea unei bune aerisiri este de multe ori cauza somnolenței şi plictiselii, care împiedică o gândire clară, pătrunzătoare şi liniştită.

Există multe locuințe care acordă o grijă considerabilă serelor de flori, unde aerul bun şi soarele, favorizează dezvoltarea acestora; lipsa acestor elemente ar duce la ofilirea plantelor. Acelaşi lucru se întâmplă cu ființele umane, în lipsa aerului curat.

Dacă fără hrană putem rezista timp îndelungat, fără aer putem rezista maxim 3-5 minute.

Corpul uman este constituit din miliarde de celule, şi dacă nu i se furnizează oxigenul de care are nevoie, moare. Globulele roşii din sânge transmit oxigenul spre țesuturile vitale pentru ca organismul să funcționeze la capaci-tatea lor maximă. Dacă oxigenul nu poate ajunge la plămâni sau nu este transportat de către aceştia în tot corpul, consecințele negative nu vor întârzia să apară prin: stări de iritație, amețeală, dureri de cap, somnolență, lipsa vigorii şi a optimismului.

Ozonul

Ozonul este un gaz albăstrui cu miros înțepător, care are influență benefică asupra organismului uman şi este filtrul protector al pământului. Odată cu creşterea în altitudine, creşte şi concentrația de ozon, astfel că în zonele muntoase se găsesc cantități mai mari de ozon în comparație cu zonele de şes.

Aerul bogat în ozon, din zona muntoasă exercită un efect stimulant asupra organismului, crescându-i rezistența la frig şi la acțiunea substanțelor toxice, are efecte oxidative şi bactericide, argumente care pledează pentru cura de aer din regiunile muntoase, pentru tratarea diferitelor afecțiuni ale aparatului respirator, cardiovascular, (şi chiar) nervos.

-va urma-

CE VESTE MINUNATĂ

Ce veste minunată
Este pentru toată omenirea
Astăzi S-a născut
Fiul lui Dumnezeu.

Cum este scris în Cartea Sfântă
Căci un Copil ni S-a născut
Un Fiu ni S-a dat
Şi domnia va fi pe umărul Lui.

Îl vor numi: Minunat, Sfetnic,
Dumnezeu tare,
Părintele veciniciilor,
Domn al păcii.

Să deschidem acum inima,
Să-L primim în totalitate,
Să binecuvântăm pe Mântuitorul
Să aducem darurile noastre
La picioarele Lui.

Să prețuim pe Fiul lui Dumnezeu
Că viața noastră e în mâna Lui
Vestea minunată să crească în noi
Că Fiul lui Dumnezeu vrea să fim
În Împărăția Lui.

Iordache Ionel Marius
Cobadin (Constanța)

MALUL FERICIRII

M-am aşezat comod,
În fotoliul meu de vise
Gândul unde mi-era, nu ştiu
Hoinărea de unul singur
Printre dorințe nespuse, nescrise
Doar de mine înțelese!
Se lasă peste mine
Palida mângâiere a nopții
Cu mâinile ei reci.
Te strig fericire, dar nu m-auzi
Încerci să fugi de mine,
Dar îmi dau seama într-un târziu
Că eu… că eu mă îndepărtez de tine.
Mi-e dor de zilele, când m-alintai
Mi-e dor de clipele, când îmi spuneai
Că nu e totul doar un vis
Că e doar… că e doar un destin nescris
Păşesc acum pe malul fericirii
Mă-ntorc din nou la tine
Ştiind că tu m-aştepți acolo undeva
Că tu m-aştepți pe mine.

Timea si Alexandru

DOAR TU

Din cei ce mă caută
Din cei care mă curtesc
Doar tu-mi eşti la inimă
Doar pe tine te iubesc.

Nu ştiu care ți-e secretul
Nu ştiu cum ai fi făcut,
Că-mi stăpâneşti sufletul
Şi că te port în gând.

E aşa nu că vreau eu
Nu că mi-am dorit
E ceea ce sufletul meu
Şi inima a simțit.

Şi oricât mi-ar fi de bine
Orice aş face
Gându-mi etern la tine
Ca şi-un blestem dar care-mi place.

Şi dacă tot ce ne-a legat
Va lua sfârşit
E pentru că am considerat
Că nu te merit.

Anonimă

Talentul…

nu cunoaste

handicap!

S-A NĂSCUT MÂNTUITORUL

Fecioara Maria
A născut pe Mesia
S-a născut într-o iesle
Scrie în Evanghelie.

S-a născut Mântuitorul
Care e Hristos Domnul,
Îngerii cântau,
Pe Domnul slăveau.

Steaua lumina
Pe magi îi conducea,
Drumul le arăta
Asupra lor veghea.

Magii se bucurau,
Pruncului se închinau
Cu daruri alese
Aur, smirnă şi tămâie.

Mincă Elena Gabriela
Alexandria

CE ANOMALIE!

Ce vreme capricioasă!
Deşi nu este acum firesc
Când iarna e pe drum venind,
Abia ajunse acum la noi,
Din vară rupte rătăcind
Atâtea zile călduroase!

Au ieşit de nu ştiu unde:
Albine, musculițe, gărgărițe
Prin razele de soare blânde
Mirate, întrebându-se buimace:
Unde-i iarna cea geroasă
Şi-ai ei copii cu săniuțe?

Cojocaru Anişoara
Plopeni (Constanța)

TE-AM REGĂSIT

dedicată tuturor prietenilor revistei

Am primit în palmă cerul toamnei
Şi-n nisip am găsit o scoică sidefie,
Am primit în față briza mării;
Sunt copleşită de-atâta măreție.

M-am rătăcit pe digul ud de valuri,
Sub stânca verde nisipul se răsfiră,
Te-am regăsit în ochii tăi albaştri
M-ai sărutat umbrindu-mi ochelarii;

În depărtări îmi răsunau sirene,
Cu părul meu, tu te jucai alene.
Şi toamna aurie te-am regăsit frumoasă,
Cu valuri albe, tu, marea mea albastră.

Cu ochii larg deschişi eu te privesc de parcă,
N-am să te văd probabil niciodată,
Căci ochii mei văd tot mai înceţoşat
Eu te iubesc cu lacrimi, cu sufletul curat!

Gheordănescu Maria
Cobadin (Constanța)

AŞ VREA SĂ FIU...

Să Te urmez în viață Doamne
Pe calea Ta eu să păşesc
E dorul ce mă arde tare
Să urc dumnezeiescul țel.

Pe ale Tale urme Doamne
Ca şi Pavel vreau să calc
Chiar când jugul mă răpune
Şi sunt gata ca să cad.

Grijurile vin în grabă
Ca săgețile în vânt
Doamne ține-mă Tu tare
Mai statornic să rămân.

Adâncit în voia-Ți sfântă
Ține-mă Isuse drag
Doamne fii Isus de-a pururi
Steagul meu şi la necaz.

Doresc să Te iubesc Isuse
În voia Ta eu să rămân
Să nu m-abat o, nici o clipă
De pe drumul Tău divin.

Ține-mă în mâna-Ți sfântă
La adăpost în vremuri grele
Ca pasărea ce-şi ține puii
Strânşi, o Doamne, sub aripă.

Aş vrea să pot iubi ca Tine
Pe-acei ce mă disprețuiesc
Cu câtă ură mă cuprinde
Cu-atât mai mult eu să-i iubesc.

Să fiu cum Tu doreşti Isuse
Să nu mai fiu ceea ce-am fost
Transformă-mă în chipul tainic.
După chipul Tău divin.

Aş vrea să fiu ce Tu doreşti,
Vasul reuşit, de cinste,
Să port eu jugul ce mi-ai dat
Să nu Te părăsesc Isuse.

Să fiu cu Tine Doamne vreau
În întristări şi-n bucurie
Dar bucuria vieții mele
E să Te-ntâlnesc pe Tine.

În ziua când din țărână
Pe nume Tu mă vei chema
Să pot striga: O, Maranata!
Când sus în slăvi eu voi zbura.

Nimic nu sunt acum sub soare
Sunt un călător tăcut
Ajută-mă ca pân' la capăt
Să-ți fiu eu robul Tău supus.

Talpoş Grigore – Sânandrei (Timiş)

UN VIS PENTRU TREZIRE

M-am visat de multe ori pierdută
Într-o mulțime mare alergam
Şi dintr-o dată într-un abis cădeam
Şi mă trezeam de spaima ce-am avut-o
Dar dintr-o dată eu mă dumiream
C-a fost un simplu vis şi-mi reveneam
Dar ziua-ntreagă stare nu aveam
Şi mă-ntrebam într-una şi gândeam
De-ar fi să cad, unde am să mă găsesc?
De-ar fi să mor, unde am să mă trezesc?
...A fost un simplu vis
Dar visul are sens
Căci, Doamne, veşnic vrei eu să trăiesc.

Dinescu Emilia
Valea Stânii (Argeş)

Talentul… (Creatia ta)

CRĂCIUN

O stea pe cerul senin a apărut,
Atunci când Isus pe lume S-a născut,
Cei trei magi când steaua au observat,
În căutarea lui Isus degrabă au plecat.

Mergând pe drum călăuziți de stea,
Au găsit pe Isus şi mama Lui: Maria.
Atunci magii bucuroşi că i-au găsit
Aur, smirnă şi tămâie l-au oferit.

Isuse multe ai mai primit de la omenire,
Dar ai primit mai mult rău decât bine,
Şi cât de multe Isuse Tu ai îndurat
Din cauza omenirii plină de păcat.

Pentru noi Dumnezeu, Fiul Şi-a jertfit,
Ca să întoarcă omenirea după drumul greşit.
Dar oamenii care n-au crezut în Dumnezeu
Au continuat să trăiască cum este mai rău.

Doamne luminează-ne mințile şi să trăim,
Fericiți în pace şi să nu mai păcătuim,
Iar când decembrie şi Crăciunul vine
Să fim fericiți şi să-l primim cu bucurie.

Popescu Nicoleta
Bughea de Jos (Argeş)

CU CRENGUȚELE

Cu crengutele de brad
Am plecat la colindat
În Betleem s-a zvonit
Că în fecioara Maria
S-a zămislit Mesia.
A colindat țara în lung şi lat
Istoviți şi însetați,
De duşmani căutați.
De Irod se fereau
Lăcaş de-a naşte nu găseau
Într-un târziu de seară,
La o poartă bătură iar,
Toată lumea se distra
Pe Maica Sfântă nimeni n-o întreba:
Ce îți trebuie? Ți-e sete? Ți-e foame?
Ai unde să te odihneşti?
Şi să te îngrijeşti?
Nimeni n-o întrebă
Lumea se distra
Dumnezeu i-a ajutat
În cale o slugă le-a dat
Pe Maica Sfântă o lua
Şi în staul o punea
Aşternut de fân curat i-a aşezat
Pruncuțul Sfânt veni pe pământ
Ca să crească
Şi pe noi să ne mântuiască.

Chită Adriana
Răchitoasa (Bacău)

COLIND

De pe drumul troienit
Să colind eu am venit
De ajun, pe inserat
Şi cu sufletul curat
Vă doresc neâncetat
„La mulți ani!" şi-un an bogat
Şi cu har de ghicitor
Vă prezic pe viitor
Fericire şi mult spor,
Iar la anul de veți vrea
Iubirea de o-ți dezgropa
Inima vă va tresălta
Şi în suflet fluturii vor zbura
Dar iubirea stă bine ascunsă
De cei mulți e nepătrunsă
Ea tânjeşte să apară
Doar la cei cu inima curată.

Dumitrescu Dragoş

Rezolvarea rebusului din numărul trecut:

Cele Zece Porunci

Orizontal

2. **PĂRINȚI**—Pe cine ne spune a cincea poruncă să onorăm? (Exodul 20:12)
5. **SINAI**—De pe ce munte a dat Dumnezeu Cele Zece Porunci? (Exodul 19:20)
8. **DECALOG**—Un alt cuvânt pentru Cele Zece Porunci.
9. **MOISE**—Cui i-a dat Dumnezeu aceste table? (Exodul 31:18)
11. **FURTUL**—A opta poruncă recunoaşte dreptul de proprietate. Ce interzice aceasta? (Exodul 20:15)
12. **PRIMA**—Care poruncă ne interzice să slujim oricărui alt Dumnezeu? (Exodul 20:3)
13. **TABLELE**—Ce a sfărâmat Moise după de a venit de pe Muntele Sinai şi a văzut comportamentul israeliților? (Exodul 32:19)
14. **PIATRĂ**—Din ce erau făcute tablele? (Exodul 31:18)

	1 C						2 P	Ă	R	3 I	N	Ț	I
	H			4 V						S			
	I		5 S	I	N	A	6 I			R		7 D	
	V			Ț			8 D	E	C	A	L	O	G
9 M	O	I	S	E			O			E		U	
	T			L			L			L		Ă	
							A				10 D		
				11 F	U	R	T	U	L		U		
							R				M		
					12 P	R	I	M	A		N		
					O		E				E		
					F						Z		
					13 T	A	B	L	E	L	E		
14 P	I	A	T	R	Ă						U		

Vertical

1. **CHIVOT**—În ce a pus Moise al doilea set de table? (Deuteronomul 10:1,2)
3. **ISRAEL**—Cui i-au fost adresate în principal Cele Zece Porunci?
4. **VIȚEL**—Înainte ca Moise să vină de pe munte la ce au început iraeliții să se închine? (Exodul 32:4)
6. **IDOLATRIE**—Ce intrezice a doua poruncă? (Exodul 20:4.5)
7. **DOUĂ**—Pe câte table au fost scrise Cele Zece Porunci? (Exodul 31:18)
10. **DUMNEZEU**—Cine a scris pe aceste table? (Exodul 31:18)
12. **POFTĂ**—A zecea poruncă interzice dorința lăuntrică de a avea ce aparține altuia. Cum se numeşte aceasta? (Exodul 20:17)

...::: Anunțuri de la cititori :::... ...::: Anunțuri de la cititori :::... ...::: Anunțuri de la cititori :::...

Daniel – Braşov

Mă numesc Daniel, sunt o persoană cu handicap gr. 2, şi în urmă cu 6 săptămâni am avut un accident: m-am ars cu bitum (arsură gr. 2-3) la brațul stâng. Pentru vindecare am nevoie de un unguent (Contractubex) pe care nu-l găsesc. Folosirea lui înseamnă evitarea unei operații la braț. Cei care mă pot ajuta mă pot contacta la ***0745-892916****.*

Pal Tatiana – Bălțați (Iaşi)

Rog dacă ştie cineva ceva despre: Şimonca Loredana, Militaru Valentina sau Popovici Florica, îi rog să-mi dea un telefon la ***0232-717438****. Mi-au fost colege de cămin la şcoală (Şcoala specială de fete din Iaşi, anul 1993) şi nu mai ştiu nimic de ele. Vă mulțumesc!*

Ionescu Daniela Nicoleta

Mă numesc Ionescu Daniela Nicoleta, am 44 ani, sufăr de schizofrenie paranoidă dobândită în urma decesului soțului. Mă aflu într-un centru de reabilitare din Nedelea, jud. Prahova, de 10 ani de zile. Am doi copii care mă ajută din puținul lor. Dacă doriți să îmi întindeți o mână de ajutor, orice lucru este binevenit. Adresa ***C.R.R.N.Pah - Nedelea, str. Principală, nr. 47, com. Ariceşti Rahtivani, jud. Prahova****.* ***0720-608248****. Mulțumesc.*

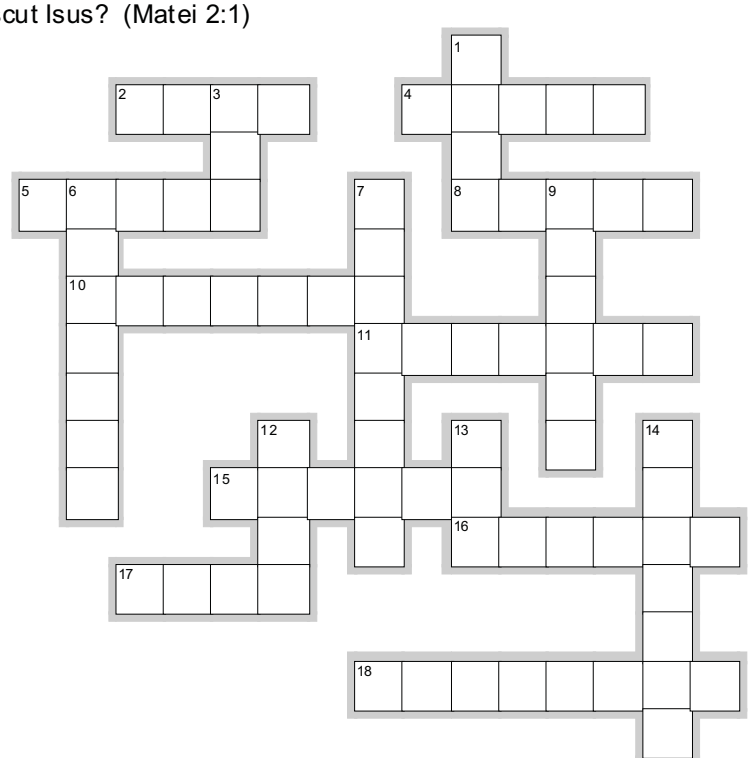
Soare Mariana – Bucureşti

>>> continuare în pagina 13

Naşterea lui Isus

Orizontal

2. Cine era împărat al Iudeii în timpul în care s-a născut Isus? (Matei 2:1)
4. Isus s-a născut din sămânța lui _____ , a faimosului împărat din Vechiul Testament. (Luca 1:32)
5. Unde a dus-o Iosif pe Maria când a fost evertizat de Dumnezeu că erau în pericol din cauza lui Irod? (Matei 2:13,14)
8. În ce l-a culcat Maria pe Isus după ce l-a născut. (Luca 2:7)
10. În ce oraş s-a născut Isus? (Luca 2:1-7)
11. În ce oraş se afla Maria când a primit vestea că trebuie să nască un fiu? (Luca 1: 26-31)
15. Ce nume a avut acel om care a spus pruncului Isus, "Căci ochii mei au văzut mântuirea Ta"? (Luca 2:25-32)
16. Înainte ca Isus să se nască acest Cezar a ordonat ca toată lumea să se înscrie. (Luca 2:1)
17. Cine i-a condus pe oamenii înțelepți la Isus? (Matei 2:9.10)
18. Ce a fost Maria de a făcut aşa de unică şi miraculoasă naşterea lui Isus? (Matei 1:23)



Vertical

1. Cine au fost acei oameni înțelepți care l-au căutat pe Împăratul iudeilor ca să se închine Lui? (Matei 2:1)
3. Înainte ca Isus să fie tăiat împrejur câte zile au trecut? (Luca 2:21)
6. Ce nume a avut îngerului ce a anunțat-o pe Maria că va naşte un fiu? (Luca 1:26-31)
7. În proorocia lui Isaia Isus va fi numit ,,Minunat, Sfetnic, (ce) tare, Părintele veciniciilor, Domn al păcii. (Isaia 9:6)
9. Oamenii înțelepți i-au adus aur, tămâie, şi (ce) pruncului Isus? (Matei 2:11)
12. Oraşul în care Isus trebuia să se nască a fost proocit de acest prooroc. (Matei 2:5,6)
13. Ce nume a avut proorocița care a fost în templu când pruncul Isus a fost prezentat lui Dumnezeu? (Luca 2:36)
14. Pe cine i-a anunțat îngerul despre vestea bună care avea să fie o mare bucurie (naşterea lui Isus)? (Luca 2:8-11)

...::: Anunțuri de la cititori :::... ...::: Anunțuri de la cititori :::... ...::: Anunțuri de la cititori :::...

>>> continuare din pagina 12

Vând calendare de perete pe anul 2011. 2 file cu versete şi peisaje superbe. Preț 1 ron (10 lei vechi) buc. Detalii si comenzi la Soare Mariana, ***0786-091480, 0744-224186, 0731-091033***

Popescu Alexandru

Doresc să ajut pe oameni să cunoască Biblia, pentru o viață mai bună şi pentru viața veşnică. Cei interesați mă pot suna la ***0720-154534*** *şi* ***0760-039547***

Sima Mihaela – Fundația Serafim. Consiliere juridică gratuită

Fundația Serafim oferă consiliere juridică, atât pentru ajutorul, medierea cât şi rezolvarea unor probleme de ordin juridic, dar şi pentru consilierea legală a unor situații când ați fost discriminați, atât de ceilalți membri ai societății cât şi de autoritățile locale sau centrale, datorită situației sociale sau gradului de handicap pe care îl prezentați. Vom încerca să răspundem într-un timp cât mai scurt solicitărilor dumneavoastră. Pentru sfaturi, consiliere şi solicitări, ne puteți scrie pe adresa ***office@fundatiaserafim.ro*** *Consilier Juridic Sima Georgeta Mihaela.*

Mocanu Constantin – Bucureşti

Vând 2 motoscutere pe benzină, pentru persoane cu handicap (3 roți). Unul cu caroserie, celălalt descoperit. ***0765-496683***

>>> continuare în pagina 17

...::: Să ne rugam pentru :::... ...::: Să ne rugam pentru :::... ...::: Să ne rugam pentru :::...

Avem un Dumnezeu atât de iubitor şi de dornic de a ne răspunde la rugăciune, încât ar fi o lipsă de înțelepciune de a nu asculta de îndemnul Său de a ne ruga unii pentru alții.

În plus, aceasta arată nu numai că avem încredere în El, ci şi că simțim unul cu celălalt, că ne pasă.

Să ne rugăm pentru toți prietenii noştri de suferință, pentru sponsori, pentru Burcea Aurel şi familia sa, să ne ajute Dumnezeu să trecem cu bine în noul an şi să ne găsim cu gânduri bune printre paginile revistei.

Chită Adriana – Răchitoasa (Bacău)

Să ne rugăm să nu mai fie certuri între părință, pentru ca copiii să crească într-un climat frumos

Pop Mihai – Breb (Maramureş)

Aş dori să ne rugăm pentru toți frații, surorile şi prietenii, ca anul 2011 să fie un an binecuvântat, plin cu multe realizări pe plan ceresc şi pământesc.

Aş dori să ne rugăm pentru familia mea şi pentru sponsorii revistei „Împreună".

Iordache Ionel Marius – Cobadin (Constanța)

Pentru cei dragi ai mei şi pentru escarele de la şezut solicit din toată inima să fiu în continuare susținut în rugăciune! Mulțumesc!

Burcea Aurel – Peretu (Teleorman)

Să ne rugăm pentru întâlnirile din Bucureşti, să găsim sponsori pentru ele, pentru activitățile ce se vor desfăşura, pentru ca să ni se umple inimile de împlinire, bucurie, satisfacție, etc...

Burcea Aurel – Peretu (Teleorman)

Tipograful m-a anunțat că, pe lângă majorarea tva-ului, a crescut şi prețul la hârtie şi cerneală, aşa că prețul tipăririi revistei a crescut destul de mult. Prin urmare, revin cu rugămintea: „genunchiul jos".

Mulțumiri multe sponsorilor şi celor care s-au rugat şi vor continua să se roage pentru ei (pentru sponsori) şi pentru ca revista să poată apărea şi în viitor. Bunul Dumnezeu abia aşteaptă să ne ajute şi în continuare.

Burcea Aurel – Peretu (Teleorman)

...::: La Mulți ANI! :::... ...::: La Mulți ANI! :::... ...::: La Mulți ANI! :::... ...::: La Mulți ANI! :::...

Pisău Eleonora – Săcele (Braşov)
Oprea Laurian – Peretu (Teleorman)

*Pentru bunul nostru prieten de suferință **Aurel Burcea** din Teleorman, care pe 1 ianuarie împlineşte o frumoasă vârstă. Noi îi urăm multă sănătate şi tot ce-şi doreşte să se-mplinească şi un călduros **„La mulți ani!"**: Aurele prietenul nostru / Să fii cu noi tot timpul / Şi revista s-o primim mereu / Şi la anul sănătoşi să ne auzim.*

*La buna noastră prietenă de suferință **Adriana Chită** din Bacău, care pe 12 decembrie face o frumoasă vârstă. Noi, prietenii ei îi urăm multă sănătate şi **„La mulți ani!"**: Adriana să ne trăieşti / Poezii să ne trimiți / Noi te vom iubi / La telefon mereu vom vorbi.*

Mariana – Recaş (Timişoara)

*Pentru prietena mea **Adriana Chită** din Răchitoasa, jud. Bacău, care pe 12 decembrie împlineşte o frumoasă vârstă. Îi doresc sănătate, fericire şi **„La mulți ani!"***

Fam. Tudor Simona & Marin

*Pentru **Chită Adriana** din Bacău. Acum când mai adaugi un trandafir în buchetul vieții tale pe 12 decembrie, aş dori să îți transmit un frumos **„La mulți ani!"** şi tot ce îți doreşti să ți se împlinească.*

Popescu Gheorghe – Arcani (Gorj)

*Pentru mămica mea **Popescu Elena** care pe 26 decembrie împlineşte o frumoasă vârstă. Îi doresc **„La mulți ani!"**, sănătate, fericire, toate cele bune şi Dumnezeu s-o țină în viață.*

*Pentru cumnatul meu **Bălăşoiu Gheorghe**, care pe 30 decembrie împlineşte o frumoasă vârstă. Îi doresc **„La mulți ani!"**, sănătate, fericire, şi tot binele din lume.*

Mocanu Jenica – Bucureşti

*Pentru **Chită Adriana** din Răchitoasa (Bacău) care pe data de 12 decembrie împlineşte o frumoasă vârstă. Îi doresc **„La mulți ani!"**, multă sănătate, tot ce îşi doreşte şi împlinirea tuturor dorințelor. La cât mai multe poezii.*

Chită Adriana – Răchitoasa (Bacău)

***„La mulți ani!"** pentru **Lucuța Mary** din Recaş, Timişoara, să ai parte de tot ce-i mai bun, să-ți dea Dumnezeu multă sănătate şi toate florile din lume.*

Cojocaru Anişoara – Plopeni (Constanța)

*Pentru că prietena mea foarte dragă, **Maria Ghidănac**, îşi aniversează ziua de naştere a unei frumoase vârste pe data de 5 decembrie, să-i dăruiască Moş Nicolae şi îi urez şi eu: **„La mulți ani!"** cu sănătate! / Viață lungă, iarnă blândă / Şi-o timpurie primăvară. / Cum zburdă fulgii gingaş şi lin / Din neaua argintie, / Aşa să zboare-n jurul tău, / Zile bune, fericire, bucurie!'*

Pepe

*Pentru **Any Oucsa Micula**, Satu Mare. **„La mulți ani!"**, îți doresc toate binecuvântările de sus şi de jos şi nu uita: indiferent prin ce vei trece în viață, RĂMÂI CREDINCIOASĂ LUI DUMNEZEU.*

Simion Petrică

*Pentru **Chită Adriana**, Răchitoasa, Bacău. Un sincer şi călduros **„La mulți ani!"**. Dumnezeu să te binecuvânteze şi să-ți dea tot ce-ți doreşte inima.*

Persoanele cu venituri sub 1.000 lei vor fi scutite de plata penalităților la întreținere

Avocat DANA BORDEIANU

Parlamentul României a adoptat **Legea nr. 175/2010** care modifică Legea nr. 230/2007 privind înființarea, organizarea şi funcționarea asociațiilor de proprietari. Această lege a fost publicată în Monitorul Oficial nr. 502 din 20 iulie2010.

Potrivit acestei legi, familiile al căror venit minim lunar pe membru de familie, respectiv, al persoanei singure, nu depăşeşte suma de 1.000 lei, vor fi scutite de la plata penalităților generate de sumele restante la întreținere.

Astfel, proprietarii care îşi achită integral cotele de contribuție la cheltuielile asociațiilor de proprietari **în termen de 12 luni** de la data intrării în vigoare a noului act normativ, vor fi scutiți de la plata penalităților generate de suma restantă cu titlu de bază.

Prin Legea nr. 230/2007 în cadrul Cap. VI „Cheltuielile asociației de proprietari", la art. 45-51, reglementează modul de stabilire a cheltuielilor asociației, repartizarea acestora pe proprietari/chiriaşi şi condițiile de efectuare a plății contribuțiilor.

Prin lege este conferit dreptul asociațiilor de proprietari de a stabili penalități de întârziere până la plafonul maxim de 0,2%/zi, pentru perioadele ce depăşesc 30 de zile de la termenul scadent pentru plată.

Termenul de plată a cotelor de contribuție este de maximum 20 de zile calendaristice de la momentul afişării pe lista lunară de plată.

Pentru protecția debitorilor (datornicilor), legea a stabilit **un termen limită de 90 de zile** de la data scadentă de plată a contribuțiilor, termen după care **asociația de proprietari are dreptul de a acționa în justiție pe orice debitor**, sentința astfel obținută putând fi pusă în aplicare pentru acoperirea datoriilor, prin orice modalitate permisă de Codul de procedură civilă.

Potrivit principiului în conformitate cu care legea civilă nu are caracter retroactiv, dispozițiile Legii nr. 175/2010 se aplică doar pentru debitele născute ulterior intrării în vigoare a legii la data de 23.07.2010, datoriilor anterioare acestei date, pentru care au fost calculate penalități de întârziere, urmând a fi suportate împreună cu penalitățile aferente.

Acest principiu se aplică atât litigiilor aflate în curs de desfăşurate, cât şi litigiilor noi, dar care au ca obiect datorii scadente anterior datei de 23.07.2010.

Prin adăugarea art. II., legiuitorul nu a avut în vedere modificarea prevederilor cap. VI din Legea nr. 230/2007.

Legiuitorul nu a înțeles să confere debitorilor o derogare de la termenele de plată a datoriilor, în sensul permiterii amânării plăților cu perioade de până la 12 luni.

În atare situație, după trecerea celor 90 de zile de la scadența la plată a contribuției lunare, asociațiile de proprietari au posibilitatea de a acționa în justiție debitorii, pentru debitele restante, inclusiv penalitățile de întârziere, instanțele de judecată având obligația de a pronunța o hotărâre prin care să oblige la plata datoriei.

Dacă debitul (datoria) este recuperat, prin executare silită, în termenul de 12 luni de la data de 23.07.2010, acesta va fi reprezentat doar de contravaloarea contribuțiilor, **nu şi a penalităților de întârziere**.

Dacă nu se recuperează debitul până la 22.07.2011, debitorul va plăti şi penalitățile de întârziere aferente!

Asadar, multă atenție, scutirea de la plata penalităților se va aplica doar pentru 12 luni de la data intrării în vigoare a legii!!!

Conform Legii nr. 175/2010, aceste dispoziții se aplică şi **chiriaşilor** care dețin spațiu locativ în baza unui **contract de închiriere cu autoritățile administrației publice locale, central sau cu orice instituție a statului.**

Sursa: *www.avocatnet.ro*

Prins în capcană

(continuare)

de John Gradon

Căutând în buzunar am găsit o bandă de hârtie. Era hârtie porto-calie nelipicioasă. Cum aş putea să o întind pe pământ pentru a fi vizibilă din aer? Am avut o idee strălucitoare: să o tai în două. Am legat câte o piatră la fiecare capăt al ambelor jumătăţi şi, ţinând de celălalt capăt am aruncat pietrele, astfel ca benzile să se încrucişeze. Acest mare X era cam de vreo 12 metri de fiecare parte.

Orele treceau. Trebuia să găsesc un mijloc să beau apă. Nu era zăpadă pe partea mea, dar în această dimineaţă, după ce am aruncat benzile, am remarcat că acolo unde era în contact cu iarba, câteva picături ca de rouă se formaseră. Dacă aş putea să adun suficientă, cred că aş putea să-mi astâmpăr puţin setea, trecând banda printre buze.

Ziua a trecut şi noaptea s-a aşternut din nou. În timpul acestei a doua nopţi, Ken a tras de două trei ori banda şi a băut câteva guri de rouă.

Era în jur de ora 21 :00 când văd ceva mişcând. Era un coiot la vreo treizeci de metri de mine. Fără îndoială el a simţit castorii. Am fluierat de câteva ori şi el s-a ridicat nervos. Mai fluier odată şi îi arunc un os de castor. Coiotul a fugit. Uf!

Ken a ştiut că a avut noroc, căci nu este adevărat ce se spune că coioţii nu atacă oameni. Chiar şi după ce animalul a dispărut din vedere, Ken se simţea stresat.

De mai multe ori în timpul nopţii lui i s-a părut că auzea ceva mişcând în spatele său.

Răsăritul celei de a treia zile a început să se vadă. Dinţii lui Ken scrâşneau din cauza prafului suflat de vânt. Îi era teribil de sete, chiar dacă banda de hârtie i-a adus câteva picături de apă. Dar este încă în viaţă.

Viaţa sa a devenit o rutină dureroasă, amplificată de cântatul cocoşului, de zgomotul fluierului, de urlatul câinilor şi de strigătele fermierului. Noaptea, dacă se străduia să întoarcă capul, putea zări luminile de la fermă, chiar deasupra pernei sale de castor.

Dar numărătoarea inversă a început. Ken ştia că şansele sale de a scăpa cu viaţă, se reduc din minut în minut, din secundă în secundă. După amiaza celei de a treia zile, el a auzit un elicopter care zbura la înălţime, în direcţia trecătorii Crownest Pass. După culoarea sa roşie, Ken a recunoscut că este un aparat al societăţii de salvare STARS din Calgary. Dar... el îşi dă seama că ei nu veneau în salvarea sa: elicopterul putea fi în misiune de cealaltă parte a dealului. Cel puţin, astăzi poate are cineva norocul să fie salvat...

Puţin mai târziu un avion trece, suficient de sus, fără a-şi devia zborul. Nimeni nu a observat marele sau X orange. Dar în timpul nopţii următoare încep să apară alţi vizitatori.

Începe să se întunece, şi am simţit un coiot. De data aceasta el nu mai este singur. Sunt trei, sunt sigur. Doi dintre ei cred că cântăresc in jur de 15 kilograme, o talie destul de mare. Ei sosesc din aceeaşi direcţie în care a fugit primul şi s-au strecurat în spatele meu.

Îmi forţez urechea pentru a auzi, dar vântul suflă încă foarte puternic. Ştiu că ei mă simt, ei ştiu că sunt acolo, dar sunt puternic atraşi de mirosul castorilor.

Acum este complet întuneric şi eu îmi privesc ceasul. Am pierdut o oră sau două să reperez unde se află coioţii. Unde sunt? Ce pun la cale?

Dintr-o dată aud un zgomot. Coioţii sunt acolo. Ei au agăţat o bucată de castor şi trag din el. Mă apuc să zbier odată cu toată forţa si dintr-o dată am făcut linişte. Mă străduiesc să aud din nou, dar s-a făcut iarăşi linişte, nu am mai auzit nimic apoi.

Gerul mă pătrunde până la os şi nu-mi mai simt piciorul rănit ca şi cum a îngheţat.

Ken era foarte determinat să supravieţuiască, dar situaţia

>>> continuare în pagina 17

>>> continuare din pagina 16

începea să devină disperată. El ştia că rezistenţa şi vigilenţa sa se vor termina fără doar şi poate din oră în oră.

În timpul celei de a treia nopţi, el a făcut tot posibilul să îndepărteze coioţii ?i să-şi păstreze căldura. La răsăritul celei de a patra zile se simţea pe punctul de a pierde partida. În timp ce un soare pal şi rece se ridica la orizont, Ken a început să cedeze de epuizare. Chiar dacă era singur, ii era ruşine că şi-a spurcat hainele. El era deshidratat, suferea din cauza scăderii temperaturii corpului (hipotermie) şi nu mâncase nimic de trei zile, în ciuda tentativei de a mânca o bucăţică din carnea castorului, care îi servea drept pernă. Stomacul său a respins carnea crudă.

În acea dimineaţă el a ajuns la o concluzie: viitorul era sumbru.

Cred că mai pot rezista încă o zi şi o noapte, poate încă o jumătate de zi... dar asta este totul. Cineva ar trebui acum să fi plecat în căutarea mea, este sigur.

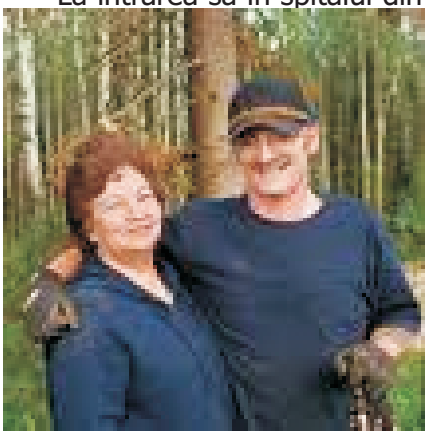
Vântul începea să se mai liniştească şi se mai încălzise puţin. Am încercat să adun cât mai multă apă cu ajutorul sistemului meu de benzi de hârtie. Îmi reaşez perna şi apoi încep să mai fluier odată. Cauză pierdută: nu era nici un suflet în zonă care să mă poată auzi. Îmi scot ochelarii, îi pun în faţa mea şi-mi odihnesc capul.

La un moment dat îmi ridic repede capul, surprins de ceva. În reflectarea ochelarilor mei apare o siluetă, în picioare, pe deal. Am halucinaţii? Nimeni nu a zis nimic, nu am auzit nimic. Dar puteam fi sigur că era cineva acolo, în partea mea stângă. Am întins mâinile spre ochelari, încă nesigur de ceea ce văd.

Omul a început să-mi vorbească. Imposibil să-mi amintesc exact cuvintele sale, dar era ceva ca: «Sunteţi în viaţă?» Şi am răspuns: «Da, s-ar putea spune. Puteţi să ridicaţi de pe mine acest motor?»

Era ora 14:00. Lunga încercare în singurătate a lui Ken a durat patru zile şi trei nopţi. Şi s-a terminat brusc, aşa cum a început.

La intrarea sa în spitalul din Lethbridge, Ken suferea de hipotermie, deshidratare, degerături la ambele gambe şi leziuni ale nervilor la mâini şi la gamba stângă. Gambele sale au fost strivite şi lipsite de circulaţia sângelui, dar lucru interesant, ele nu au fost fracturate.



Ironic, gamba sa dreaptă a fost mai afectată, în comparaţie cu cea stângă. Rănile au fost foarte infectate. Ar fi trebuit să îi fie amputate ambele picioare, unul sub genunchi şi celălalt deasupra, dacă infecţia ar mai fi continuat să urce.

Ken a stat două luni în spital pentru vindecare, timp in care i s-a pus şi o proteză.

Astăzi, Ken Hildebrand nu şi-a recăpătat forţele pe deplin. Dar marea sa aventură nu-l împiedică să răspundă apelurilor din marele spaţiu, de a se urca pe VTT-ul său şi de a merge să-şi recupereze, vânatul prins în capcane.

-sfârşit-

Sursa : selection.ca
ianuarie 2010

Trimis de TRAIAN FLOREA – Canada

...::: Anunțuri de la cititori :::... ...::: Anunțuri de la cititori :::... ...::: Anunțuri de la cititori :::...

>>> continuare din pagina 13

Geamănu Ilie – Motru

*Schimb scaun rulant de exterior, de fabricație germană, cu manete, cu roțile mari în față, cu scaun rulant, cu manete, dar cu roțile mari în spate. Telefon de contact **0253-410699** (am căsută vocală, intră la al treilea apel, puteți lăsa şi mesaj).*

Dinu – Buzău

*Doresc să cumpăr o adaptare pentru Dacie. Toate 3 comenzile. **0767-882336***

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

Cu tot respectul țin să reamintesc tuturor cititorilor că, dat fiind termenul de trimitere a revistei la tipografie, scrisorile voastre trebuie să ajungă la mine în cursul lunii anterioare apariției revistei. Sfatul meu este să scrieți din timp, deoarece este posibil ca în ultimele 2-3 zile ale lunii spațiul la unele rubrici să fie deja ocupat!!!

Vă rog mult, pe toți cei care scrieți, puneți-vă numele complet şi adresa la expeditor!

Mulțumesc mult pentru înțelegere!

Maior Ani – Şimleu-Silvaniei (Sălaj)

Citirea scrisorii d-voastră mi-a adus şi bucurie şi tristețe: tristețe pentru spitalizările şi problemele serioase de sănătate care le aveți, dar şi bucurie pentru că acum sunteți împreună cu fata d-voastră (cel puțin pentru un timp), şi pentru că revista a reuşit să vă umple inimile amândurora cu bucurie.

Aveți încredere în bunul Dumnezeu, îngrijiți-vă şi totul va fi bine. (Salutări calde Monicăi, „fetița" d-voastră).

Iordache Ionel Marius – Cobadin (Constanța)

Mulțumesc mult pentru urări şi te rog să pui şi titluri poeziilor trimise. Am fost la un pas de a nu publica nici una dintre ele.

Chită Adriana – Răchitoasa (Bacău)

Mulțumesc pentru tot ce ai spus la adresa revistei şi a mea, şi mă bucur că revista înseamnă atât de mult pentru tine.

Trif Corina – Mangalia

Într-adevăr, pentru a ne bucura de tot ceea ce bunul Dumnezeu a pregătit pentru veşnicie, trebuie încă de acum să ne pregătim, iubindu-L, căutând să cunoaştem şi să împlinim voia Sa, aşa cum este descoperită în Biblie şi nu deformată, în mai ştiu eu ce cărți sau publicații. (Cine citeşte să înțeleagă!).

Mă bucur că scrii mereu şi că dorești să vorbeşti tuturor despre Cel care ne-a creat şi ne iubeşte atât de mult. Continuă tot aşa!

Popescu Nicoleta – Bughea de Jos (Argeş)

Ca şi celelalte scrisori, şi scrisoarea aceasta mi-a dovedit că sunteți o observatoare atentă a ceea ce ce se petrece astăzi în societatea noastră. Şi, ca orice om cu bun simț, aveți tot dreptul să fiți uimită şi indignată de cele ce vedeți.

Cojocaru Anişoara – Plopeni (Constanța)

Din nefericire, cât timp vom fi pe acest pământ, vom avea parte de multe astfel de evenimente şi atitudini, nedorite şi dureroase, însă bunul Dumnezeu, dacă-I permitem, întotdeauna ne va alina şi vindeca rănile sufletului.

Mă bucur că tu te numeri printre cei care nu numai că cred, dar se şi încred în El, crezând că dragostea, bunătatea şi ocrotirea Sa sunt permanent la dispoziția noastră.

Cât despre urări, ca întotdeauna, cu dragă inimă am publicat-o pe cea cu ocazia zilei de naştere, însă pe celelalte… te rog mult, înțelege-mă că nu le pot publica şi transmite-le personal.

Conea Emilia – Giarmata Vii (Timiş)

Învățat fiind la un moment dat să primesc des şi regulat de la d-voastră scrisori pline de gânduri profunde şi frumoase, şi dată fiind „tăcerea" îndelungată, începusem mai de mult să mă întreb ce oare a dus la o asemenea tăcere.

Vă dați seama cât de mult m-am bucurat văzând plicul de la d-voastră! Vă mulțumesc pentru felicitare, pentru cele scrise şi țin să vă spun că de anul viitor, cu ajutorul bunului Dumnezeu, încerc să reintroduc o rubrică dragă mie şi multora dintre cititori: „*Gânduri… de la prieteni*".

Stanciu Costel – Buzău; Gigel – Prahova; Nely; Marius – Viişoara (Constanța); Costea Lidia – Vălenii de Munte (Prahova); Dinescu Emilia – Valea Stânii (Argeş); Anni Maurer; Gerosanu Costel – Nedelea (Prahova); Dumitraşcu Alexandrina – Slobozia; Petrica Pricopie; Papuc Angi;

Chiar dacă, în general scurte, mesajele voastre mă încurajează şi mă stimulează în a continua. Vă mulțumesc mult!

Doresc să corespondeze:

Lazăr Costel – Viişoara (Bacău)

*Mă numesc Lazăr Costel, din Viişoara, jud. Bacău, nevăzător, 42 de ani. Pasiuni: muzică, literatură şi sport. Doresc să cunosc o fată cu vârsta între 28 şi 36 ani, pentru o prietenie, eventual necăsătorie. Mă puteți contacta la: fix **0234-891388**, mobil **0740-127580**.*

Anonim

*Creştin adventist, doresc să cunosc o fată creştină, pentru prietenie - căsătorie. Poate avea şi handicap. Tel. **0720-154534** şi **0760-039547***

Traşcă Ştefan Beniamin - Cisnădie (Sibiu)

*Bună, eu mă numesc Traşcă Ştefan Beniamin, sunt persoană cu dizabilități fizic, am 27 ani, 1,70 m. Sunt în zodia rac, sunt o persoană sensibilă, credincioasă. Deşi sunt aşa cum sunt, îmi place muntele: umblu de 10 ani la munte, aş vrea o persoană care să mă accepte aşa cum sunt eu. Să fie o fată romantică, sensibilă. Aştept să mă contactați pe mail benyamyn1983@yahoo.com sau la nr. **0741-035579**. **Traşcă Ştefan Beniamin, Str. Stejarului, bl. 18, sc. A, et. 4, ap. 17, loc. Cisnădie, jud. Sibiu***

Anonim

*Caut doamnă sau domnişoară, cu vârsta cuprinsă între 30-40 ani, cu handicap gr. 2, din jud. Botoşani, pentru relație prietenie / căsătorie. Tel. **0760-809729***

Fănel

Mă numesc Fănel, am 35 de ani, apartament personal şi doresc să cunosc o domnişoară / doamnă, cu vârsta între 30-35 ani, romantică, sensibilă, sufletistă, fără vicii şi fără obligații, cu orice tip de handicap, în vederea căsătoriei. Am probleme de vedere. Doritoarele

>>> continuare în pagina 19

>>> continuare din pagina 18

mă pot contacta la nr. ***0246-238136***

Paula si Daniel - Gherla

Dorim să corespondăm pe teme religioase cu oameni temători de Dumnezeu! Numele nostru este Paula şi Daniel şi ne puteţi scrie pe adresa ***Str Plugarilor, nr. 8, ap. 35 Gherla, jud. Cluj, cod 405300****, sau pe adresa de email* ***paulavonas@.yahoo.com*** *sau ne puteţi contacta la nr. de tel.* ***0740-258735***

Daniel – Bacău

Mă numesc Daniel, sunt din Bacău, 44 de ani, am o deficienţă de vedere şi doresc să cunosc o doamnă serioasă, cu handicap uşor, până în 47 de ani, pentru căsătorie. Dacă crezi în iubire şi eşti dornică să cunoşti fericirea, încearcă să mă cunoşti. Pot fi găsit la nr. de tel. ***0754-421140*** *şi* ***0334-561270*** *adresa de email* ***ioan_daniel89@yahoo.com*** *(aceleaşi coordonate id de mesenger şi skipe)*

Iordache Ionel Marius – Cobadin (Constanţa)

Am 29 ani, sunt creştin penticostal şi aş vrea să-mi fac prieteni din toată ţara, să vorbim despre Cuvântul lui Dumnezu şi despre alte lucruri. Adresa mea: ***Iordache Ionel Marius, str. Crângului, nr. 274, sat Viişoara, com. Cobadin, jud. Constanţa, cod 907069, tel. 0734-750257***

Georgiu Ionică

Bună! Mă numesc Georgiu Ionică, am 43 ani, sunt nevăzător şi aş dori să vorbesc pe marginea unor subiecte religioase cu cei ce iubesc Cuvântul lui Dumnezeu la nr de tel. ***0757-570583***

Stelică – Bucureşti

Mă numesc Stelică, am 36 ani, 1,65 m, 50 kg, brunet cu un mic defect în vorbire. Sunt creştin adventist, am serviciu şi doresc să cunosc o fată fără obligaţii, cu acelaşi handicap ca şi mine. Fata să aibă 30-40 ani. ***0763-347286****.*

Fănel

Mă numesc Fănel, am 35 de ani şi doresc să cunosc o domnişoară / doamnă, cu vârsta între 30-35 ani, romantică, sensibilă, sufletistă, fără vicii şi fără obligaţii, cu orice tip de handicap, în vederea căsătoriei. Am probleme de vedere. Doritoarele mă pot contacta la nr. ***0246-238136***

Adrian

Mă numesc Adrian, am 26 de ani, sunt din localitatea Râmnicu Vâlcea, am înălţimea 1.73 m, părul brunet, ochii verzi şi am probleme vizuale. Una dintre multele mele calităţi este seriozitatea. Alte calităţi ar fi: sincer, punctual, calm. Doresc o relaţie serioasă care să ducă spre căsătorie cu o fată care să aibă între 20 şi 25 de ani şi care să fie serioasă. Număr de contact: ***0752-264192.***

Mircea

Mă numesc Mircea, am 26 de ani, 1,75 m, 50 kg., albinism generalizat, cu ochi albaştri, persoană cu handicap vizual, creştin adventist din Bucureşti. Doresc o relaţie de prietenie care să se finalizeze cu căsătorie, cu o fată creştină adventistă. Îmi doresc ca fata să fie serioasă, sinceră, fidelă, să ofere încredere, să se implice total în relaţie (ca şi mine), să mă iubească, să mă accepte aşa cum sunt, aşa cum face şi Dumnezeu cu noi; să fie spirituală, să fie credincioasă şi să iubească pe Dumnezeu. îmi doresc o fată fără obligaţii, cu acelaşi handicap ca şi mine (vizual şi albinism) sau normală pentru a-mi fi un ajutor potrivit mereu, aşa cum vrea Dumnezeu, ca să mă înţeleagă aşa cum sunt eu, din toate punctele de vedere. Fata să aibă între 18-27 ani. Cine îşi doreşte o aşa căsnicie o aştept la tel. ***0728-553964; 0749-346779*** *şi* ***0765-310700,*** *e-mail şi ID:* ***mirceacostel1984@yahoo.com****. Vă rog seriozitate maximă! Mulţumesc mult pentru înţelegere. Dumnezeu să vă binecuvânteze!*

Mihail Ionel

Mă numesc Mihail Ionel, stilat, educat, 1,85 m, 100 kg, sportiv, iubitor, liniştit, doresc să cunosc o femeie între 30 şi 45 ani. Alte detalii la telefon ***0768-820554***

Moroşan Petru - Bucureşti

Am 37 de ani, nu am palmele la mâini (doar un deget la mâna stângă), divorţat, caut o fată cu handicap uşor, cu frică de Dumnezeu, pentru întemeierea unei prietenii / căsătorii. ***Tel. 0732-042678***

Anonim

Domn, 50 ani, pesionar invaliditate gr. 2, caut o Eva romantică, sinceră şi plină de viaţă. tel. ***0760-331714*** *sau* ***0244-252215***

Notă: Rog pe cei / cele care nu binevoiesc să fie serioşi(e), ci doresc doar să se joace cu sentimentele semenilor aflaţi deja în suferinţă, să se abţină de la

SPONSOR: S.C. G&G TOTAL COM. SRL
Importator îmbrăcăminte şi încălţăminte copii
Thailanda. Tel/Fax: 021-316.08.51

Asociaţia "HandHope"
Burcea Aurel, str. Băltăreţu nr. 565,
loc. Peretu, jud. Teleorman, cod 147240,
Tel. 0247-327122; 0765-365533
e-mail: aurelsda@yahoo.com
C.I.F. 14877902
Cod IBAN: RO25RNCB4400000079080001
B.C.R. Alexandria

SPONSOR: SC CONCELEX SRL Construcţii Civile, Industriale, Energetice şi servicii auxiliare (confecţii metalice, mobilier din pal, instalaţii climatizare, etc.)
CONTACT: Şos. Aeroportului, nr. 120-130, sector 1, Bucureşti tel. 021-6672275; www.concelex.ro

SPONSOR: AGI Construct
Construcţii civile şi industriale, tâmplărie lemn, aluminiu, PVC, etc. Tel. 0744-530900 şi 0238-717195

SPONSOR: A.S.I. ROMANIA
CONTACT: Str. Mureşului, nr. 1, loc. Nazna, jud. Mureş, cod 547526 tel. 0265-320548; www.asiromania.ro